# MANUALIDADES PARA DIVERTIRNOS EN LA CUARENTENA

Material recopilado por: Belén Valenzuela

# Presentación

Hola familias, como muchos sabéis estos días de cuarentena en casa se pueden hacer un poco pesados. Por eso desde el taller de arteterapia de Proyecto EMPAR os propongo una serie de manualidades y ejercicios para hacer y que este tiempo en casa sea lo más llevadero posible.

# ¿Cómo usar este minimanual?

Para que todo el mundo vea el arte que tenemos en esta asociación, os propongo que elijáis la actividad que más os guste, la realicéis y os hagáis una foto con el resultado final.

Después la podéis compartir con el grupo o bien subirla a las redes sociales con el #YoCreoConProyectoEMPAR

# TRAPO PARA LA COCINA

Esta manualidad es muy sencilla, **material** necesario:

- Tela blanca o del color que queráis hacer el trapo.
- Pintura textil
- Rotulador para tela

**Pasos a seguir:**

1. Pinta tus manos con el color que quieras emplear y ponlas sobre la tela.
2. Retira las manos con cuidado para no manchar zonas de la tela que no desees pintar.
3. Dibuja el detalle sobre la mano para que parezca una bellota.
4. Escribe la dedicatoria o frase que más te guste.

Recuerda que esto es solo una idea, ¡deja tu imaginación volar y crea diseños propios!

# COMEDERO DE MARIPOSAS RECICLADO

**Material necesario:**

- Cartón del papel higiénico.
- Cinco tapones de plástico para reciclar.
- Una pajita de plástico.
- Medio limón y fruta pasada.
- Tallos de chenilla.
- Papel de regalo
- Cartulinas de colores.
- Fieltro.
- Pompones.
- Tijeras

Comienza forrando el cartón con papel de regalo, mejor si es en tonos como el rojo o el amarillo que son los que más atención despiertan en las mariposas. A continuación utiliza las tijeras para hacer dos agujeros al cartón y atravesar por ellos la pajita. Después decóralo como si fuera una flor llena de pétalos multicolor.

Ya tenemos el soporte hecho y ahora hay que colocarle las superficies para la comida. Esto se hace pegando los tapones en torno al rollo de cartón, algo en lo que tendrás que echarles una mano porque requiere de un pegamento fuerte. ¡Evitemos accidentes! Una vez hecho convierte la chenilla en un asa y cubre la base de los tapones con fieltro.

Ata la cuerda o lana del tallo de chenilla para colgar este móvil DIY en algún lugar de la terraza y añade pompones rojos y amarillos sobre los tapones para hacerlo todo aún más llamativo. Ahora toca preparar la comida para nuestras invitadas con alas multicolor: medio limón vacío en lo alto del rollo de cartón y una mezcla de agua con azúcar hervida y plátano pasado y aplastado para empapar los pompones y rellenar los tapones y el limón.

Recuerda que esto es solo una idea, ¡deja tu imaginación volar y crea diseños propios!

# EL JUGUETE ATRAPA-PELOTAS

El **material necesario** es:

- Rollos de papel higiénico.
- Rotuladores de colores.
- Cuerda o lana.
- Esferas de madera con agujero o similar.

**Pasos a seguir:**

1. Colorea a tu gusto el cartón.
2. Después utiliza la cuerda para atar la esfera, dejándola colgar.
3. ¡A jugar!

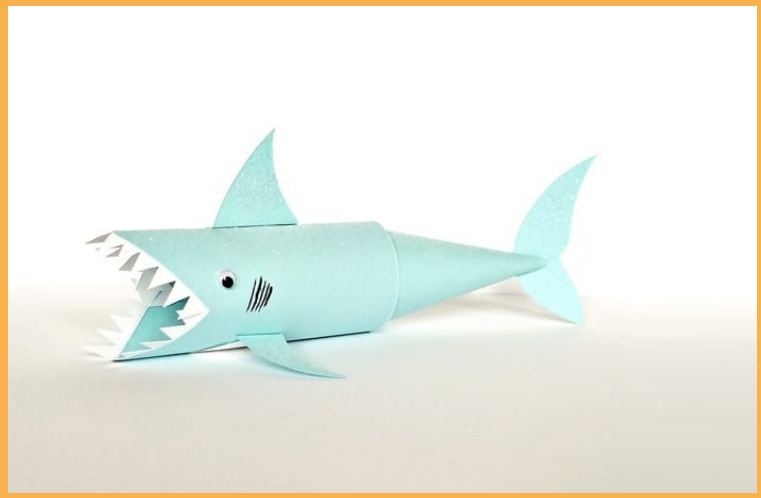
Recuerda que esto es solo una idea, ¡deja tu imaginación volar y crea diseños propios!

# FIGURAS DE CARTÓN RECICLADO

En esta manualidad no hay instrucciones, solo imaginación y mucho ingenio. Podéis hacer decenas de ellos, de tus personajes favoritos, de películas, de libros, a papá o mamá para regalársela por el Día del Padre o de la Madre...no hay límites.

Aquí os dejo algunas ideas, pero como siempre os digo, sed creativos y **dejad volar vuestra imaginación**.

**Materiales necesarios**: todos los que necesitéis.



# Más ideas

# RANITAS SALTARINAS

**Qué necesitarás:**

- Rollos cartón de papel higiénico.
- Temperas en dos tonos de verde y rojo. También puedes utilizar rotuladores o colorines.
- Pincel.
- Cartulina verde.
- Pegamento
- Pegatinas de ojos saltones.
- Cuerda.

**Pasos a seguir:**

1. Comienza coloreando de verde oscuro el rollo de cartón.
2. Una vez se haya secado haz las motas verdes claras de la rana y el interior de rojo.
3. Después aplasta un lado del rollo y pégalo por el interior para que mantenga la forma.
4. Recorta de la cartulina las patas de la rana y pégalas al rollo de cartón.
5. Haz una mosca con cartulina y pégale un extremo de la cuerda, el otro va fijado al interior de la boca de la ranita.
6. Ahora solo queda darle un par de ojos bailongos y dejar que salte por toda la casa.

Recuerda que esto es solo una idea, ¡deja tu imaginación volar y crea diseños propios!

# CORAZONES CON LANA

**Material necesario:**

- Un lápiz
- Cartulina
- Tijeras seguras para niño
- Lana roja
- Una pistola de cola termofusible

**Pasos a seguir:**

1. Para empezar hay que dibujar un corazón sobre una cartulina.
2. Recórtala y pega con cola caliente el extremo de un hilo de lana en el centro de la cartulina.
3. Sigue envolviendo el corazón en dirección aleatoria hasta que quede completamente cubierto.
4. El último paso es pegar el extremo final de hilo también a la cartulina.

Podéis juntar varios corazones y hacer una guirnalda o cortina.

Recuerda que esto es solo una idea, ¡deja tu imaginación volar y crea diseños propios!

# MACETERO RECICLADO CON BOTELLAS

**Material necesario:**

- Una botella blanca de plástico
- Pintura
- Cinta de carrocero
- Tijeras
- Lápiz
- Rotulador permanente
- Un pincel
- Un folio blanco

**Pasos a seguir:**

1. Para realizar estos bonitos maceteros en forma de unicornio, lo primero es dibujar en un folio la plantilla con la parte de las orejas y el cuerno.
2. Después, trazaremos el contorno sobre la botella con un lápiz.
3. Recortaremos con unas tijeras.
4. Por último solo tendremos que pintar las orejas, el cuerno y los mofletes con pintura y los ojos con un rotulador permanente.

Recuerda que esto es solo una idea, ¡deja tu imaginación volar y crea diseños propios!

# SETAS DE CARTÓN

**Qué necesitarás:**

- Rollo de papel higiénico
- Boles pequeños de papel
- Pintura roja
- Gomets redondos blancos
- Fieltro o cartulina verde
- Tijeras
- Pegamento

**Pasos a seguir:**

1. Pinta la parte exterior de los boles de papel con pintura roja.
2. Cuando se hayan secado, añádele pegatinas redondas blancas. O bien corta círculos blancos de un folio o cartulina.
3. El siguiente paso es recortar tiras de fieltro verde de dos centímetros de ancho y con forma de césped. Pueden ser tiras de fieltro o cartulina.
4. Pégalos con cola a la parte inferior de los rollos de papel higiénico marrón.
5. Haz lo mismo con los boles a la parte superior.

Recuerda que esto es solo una idea, ¡deja tu imaginación volar y crea diseños propios!

# MÁSCARAS CON PLATOS DESECHABLES

**Materiales necesarios:**

- Platos de papel
- Témperas o rotuladores
- Cartulina Tijeras
- Un elástico o una pajita

**Para hacer una de estas máscaras necesitaremos:**

1. Cortar un plato de papel por la mitad y hacerle dos agujeros a la altura de los ojos.
2. Después hay que decorar con temperas las cartulinas para crear el animal que se desee. Las orejas y otros detalles pueden hacerse con cartulina o con restos sobrantes de la otra mitad del plato.
3. Para sostener la máscara hay dos opciones: podemos hacerle dos agujeros a los lados y pasar un elástico o pegarle por detrás a un lado una pajita.

Recuerda que esto es solo una idea, ¡deja tu imaginación volar y crea diseños propios!

# MONSTRUO DE CARTÓN

**Materiales necesarios:**

- 1 caja (de pañuelos de papel o de cualquier otra cosa que tengáis por casa y vayáis a tirar, incluso un brick de leche bien limpio puede servir)
- Papel blanco
- Papel de colores o estampado
- Caja de huevos de plástico blanca
- Ojos de plástico
- Pegamento

Recuerda que esto es solo una idea, ¡deja tu imaginación volar y crea diseños propios!

**Pasos a seguir:**

1. Lo primero que debéis hacer es limpiar bien la caja que utilizaréis como cara del monstruo y no olvidéis de cortar un rectángulo en uno de los lados de la caja para crear la boca.

2. Luego, podéis forrarla con un papel que os guste para darle color.

3. Dibujad los dientes en un papel blanco y cortadlos. Con la ayuda de una pistola de pegamento (o cualquier otro pegamento que tengáis en casa). pegáis los dientes por la parte interior de la boca del monstruo

4. Tomad la caja de huevos de plástico blanco y cortad cada espacio de huevo por separado (también podéis utilizar envases de yogur o cualquier otra tacita de plástico que tengáis en casa). Pegad en cada vasito un ojo (¡o varios!) y a su vez, pegad cada ojo saltón en la parte superior de la caja.

# CORONAS

**Materiales necesarios:**

- Rollo de cartón.
- Pinturas
- Tijeras
- Celo o pegamento.
- Goma elástica.
- Botones, lentejuelas, etc.

**Paso a paso:**

1. Cortad el rollo a lo largo.
2. Dibujad la parte de las puntas de la corona con un lápiz.
3. Recortarla y decorad con pinturas o accesorios. Se puede pegar algún botón, lentejuela, o cualquier cosa que encontréis por casa y que pueda quedar bonito.
4. Por último volvéis a cerrar el rollo con celo y le poneís una goma para que se le sujete bien a la cabeza

Recuerda que esto es solo una idea, ¡deja tu imaginación volar y crea diseños propios!

# PRISMATICOS

Para hacer estos divertidos prismáticos **necesitamos**:

- 2 rollos de papel higiénico
- Cinta aislante o washi tape
- Cuerda o lazo
- Papel celofán de colores

**Los pasos a seguir son:**

1. Ponemos los dos rollos en paralelo, los unimos con cinta aislante o washi tape.
2. Decoramos de la manera que más nos guste.
3. En los extremos realizamos un pequeño agujerito por el que introducimos una cuerda o lazo que anudaremos.
4. En los otros extremos pegaremos dos circunferencias de papel celofán de color rosa, rojo, azul, verde....

Ya sólo queda que se cuelguen del cuello estos divertidos prismáticos para poder explorar lo que les rodea.

Recuerda que esto es solo una idea, ¡deja tu imaginación volar y crea diseños propios!

# MONTA TUS PROPIOS ANIMALES

**Para hacer estos animales necesitamos:**

- Cartón
- Colores al gusto
- Impresora
- Tijeras
- Lápiz

**Pasos a seguir:**

1. Imprime la plantila del animal que más te guste. Están en la siguiente página.
2. Calca la plantilla en el cartón.
3. Recorta las piezas y encajalas.
4. Pinta y decora tu animal como más te guste.

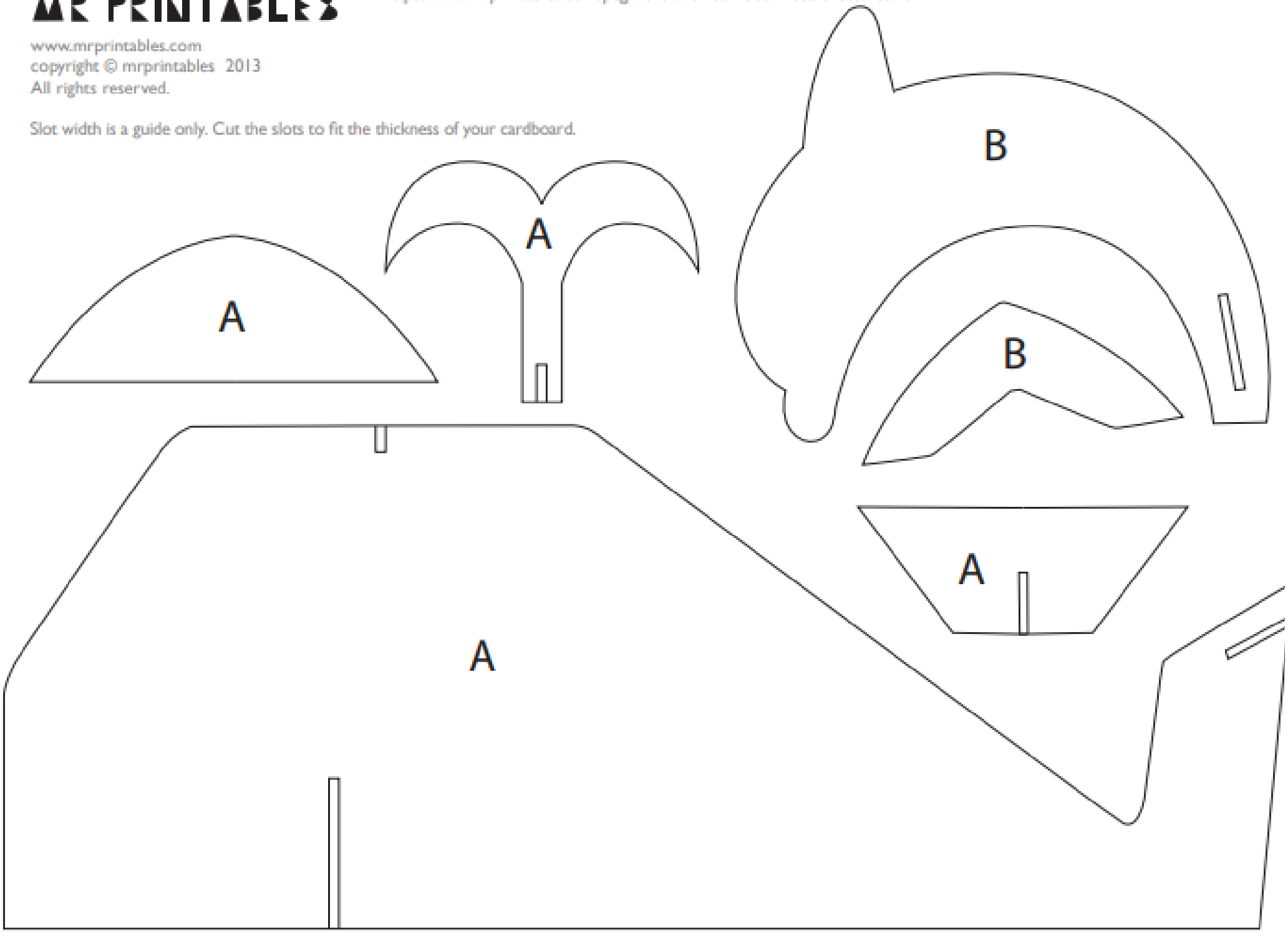
Recuerda que esto es solo una idea, ¡deja tu imaginación volar y crea diseños propios!

MR PRINTABLES

http://www.mrprintables.com/peg-dolls-with-cardboard-sea-creatures.html

www.mrprintables.com
copyright © mrprintables 2013
All rights reserved.

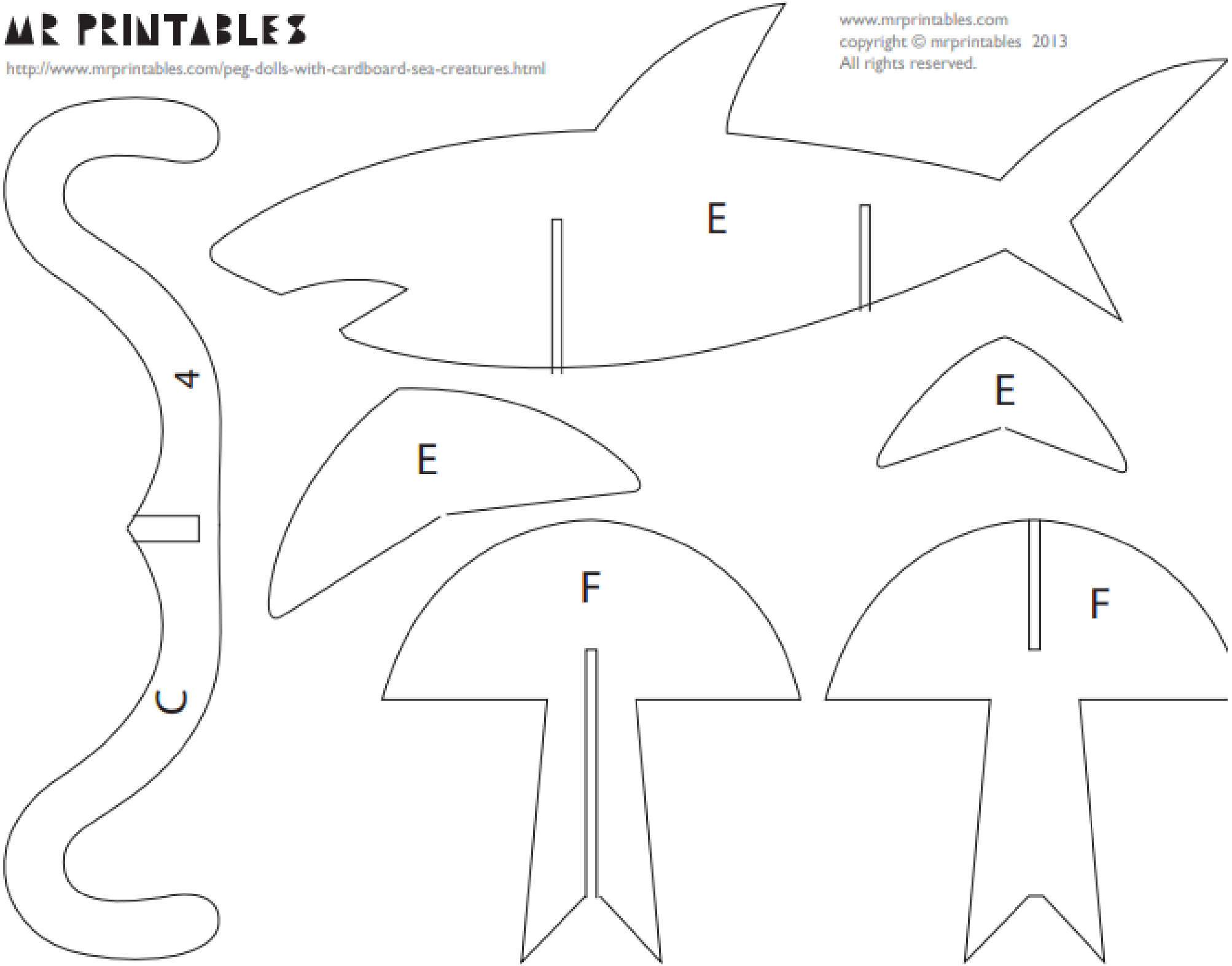
Slot width is a guide only. Cut the slots to fit the thickness of your cardboard.

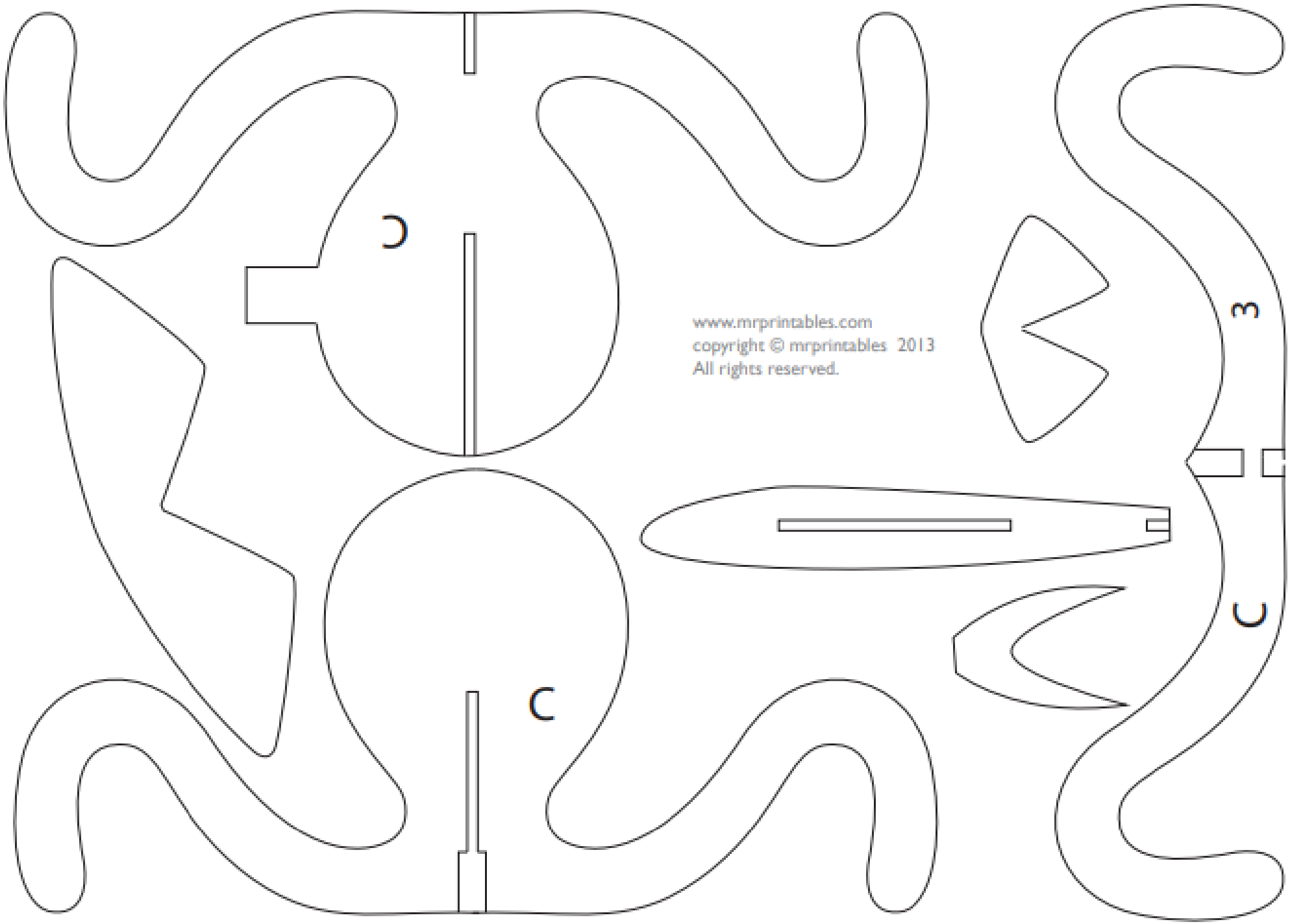


MR PRINTABLES

http://www.mrprintables.com/peg-dolls-with-cardboard-sea-creatures.html

www.mrprintables.com
copyright © mrprintables 2013
All rights reserved.






www.mrprintables.com
copyright © mrprintables 2013
All rights reserved.

# NUESTRO TEATRO

**Necesitaréis:**

- una caja de cartón
- un retazo de tela
- un palillo
- rotuladores de colores.

**Paso a paso:**

**1.P**egáis una de las tapas de la caja para crear el escenario y la otra la dobláis hacia arriba para crear la marquesina. ¡No olvidéis colocar el nombre de vuestro teatro de marionetas!

2. Luego, realizáis un dobladillo en la parte superior del rectángulo de tela y pasáis por dentro el palillo para crear el telón.

3. Para colocar el telón en su lugar deberéis hacer un agujero en cada extremo superior de los laterales de la caja, luego pasáis por allí el palillo y ¡listo!

4. Tan sólo os faltaría decorar vuestro teatro de cartón con dibujos, papeles de colores o lo que se os ocurra.

Recuerda que esto es solo una idea, ¡deja tu imaginación volar y crea diseños propios!

# POLLITO DE PAPEL

**El material necesario es:**

- Cartulinas o folios de colores
- Tijeras
- Pegamento
- Rutalador

**Paso a paso:**

1. Necesitamos una tira bien larga, doblada en abanico.
2. Luego pegamos juntos los dos extremos del abanico y apretamos el anillo que se nos forma uniéndolo en el centro.
3. Para que no se abra pegamos por detrás con celo.
4. Ya tenemos listo el medalllón ,solo nos queda pegarle un ala y un ojito por delante, y un piquito por detrás.

Recuerda que esto es solo una idea, ¡deja tu imaginación volar y crea diseños propios!

# JIRAFAS DE PAPEL

**Necesitamos:**

- Cartulina amarilla
- Papel marrón
- Tijeras
- Pegamento
- Rotulador negro.

**Paso a paso:**

1. Con un rectángulo de cartulina amarilla formamos un cono y pegamos para que no se abra.
2. Cortamos la base para que quede de pie y derecho.
3. Decoramos con trocitos de papel marrón cortados a mano.
4. Dibujamos la carita sobre otro trozo de cartulina, recortamos y pegamos en la punta del cono.

Recuerda que esto es solo una idea, ¡deja tu imaginación volar y crea diseños propios!

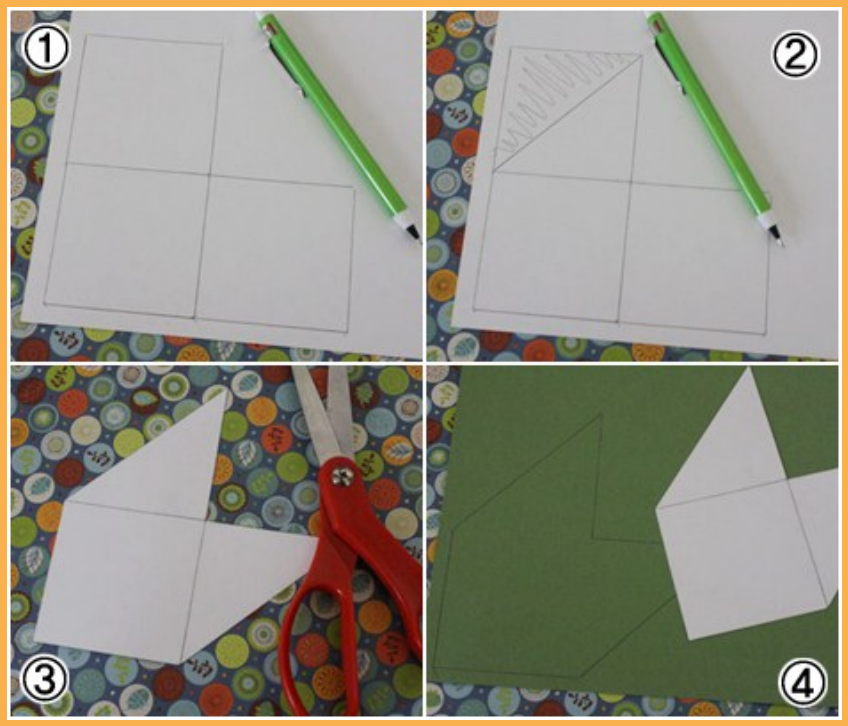
# MARCAPÁGINAS

**Los materiales necesarios son:**

- Lápiz
- Folio de tu color favorito
- Regla
- Pegamento
- Tijeras

**Los pasos los encontrarás en la siguiente página.**

Recuerda que esto es solo una idea, ¡deja tu imaginación volar y crea diseños propios!

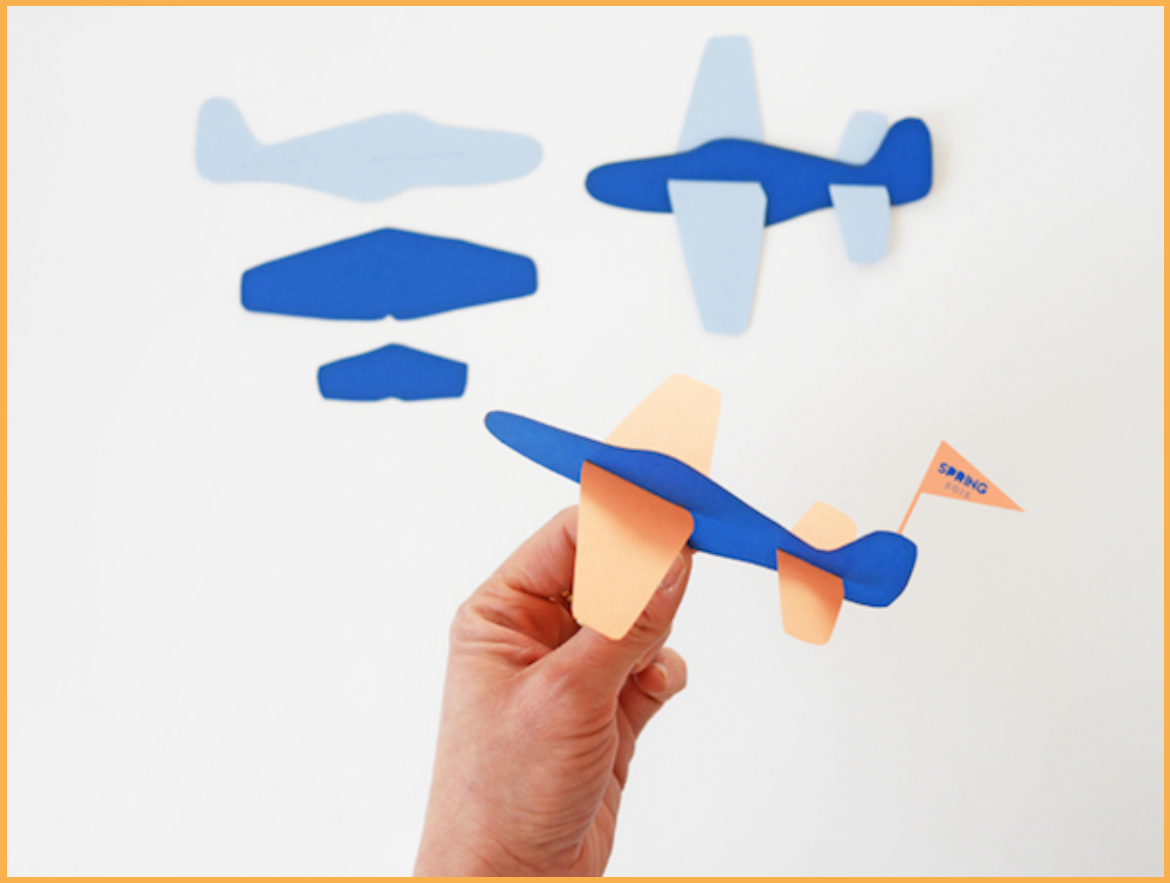


Recuerda que esto es solo una idea, ¡deja tu imaginación volar y crea diseños propios!

# AVIÓN DE PAPEL

**Material necesario:**

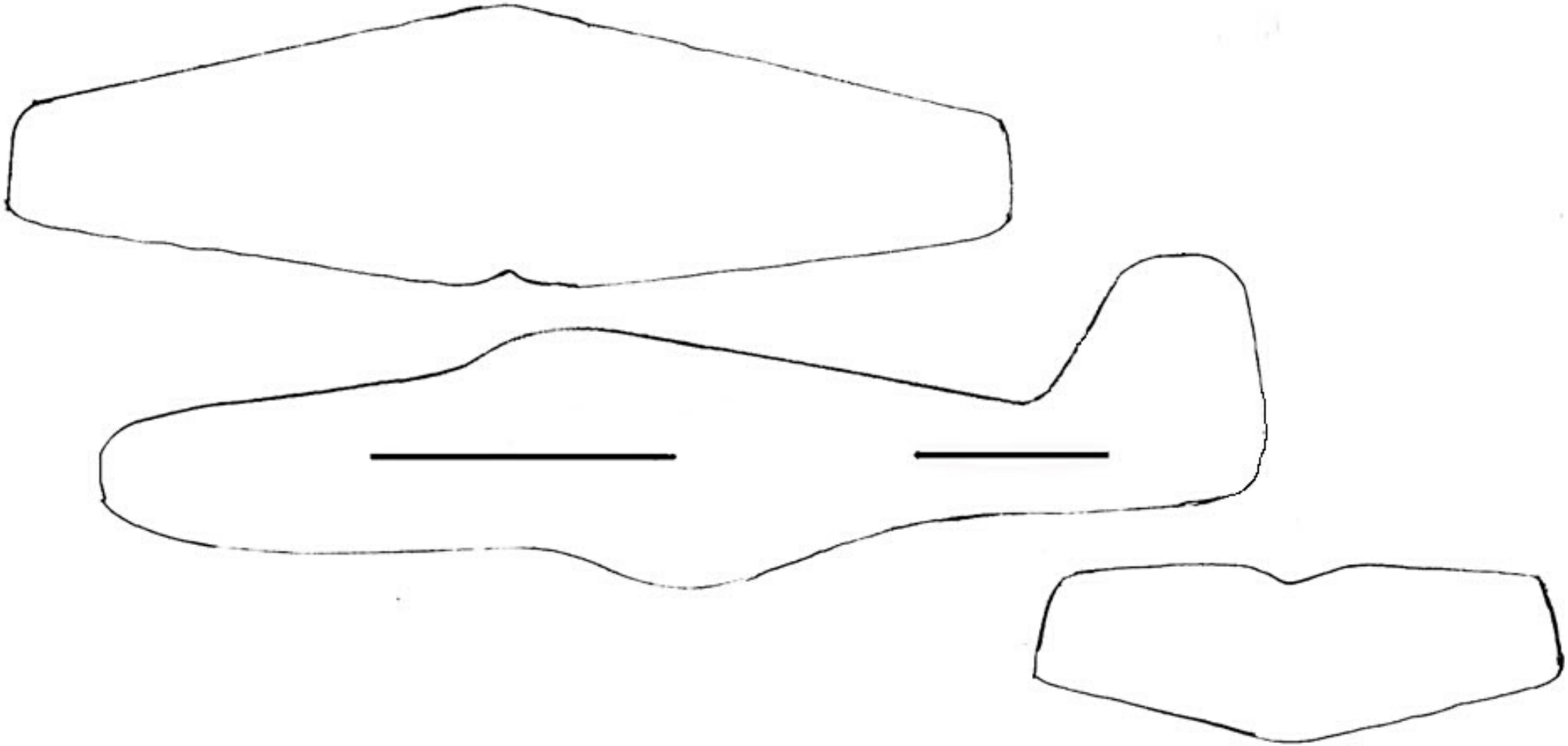
1. Impresora.
2. Colorines.
3. Tijeras.
4. Pegamentos.



**Pasos a seguir:**

1. Imprime la plantilla del avión.
   Está en la siguiente página.
1. Decóralo como más te guste.
2. Recorta las piezas y pegalas.
3. ¡A volar!

Recuerda que esto es solo una idea, ¡deja tu imaginación volar y crea diseños propios!



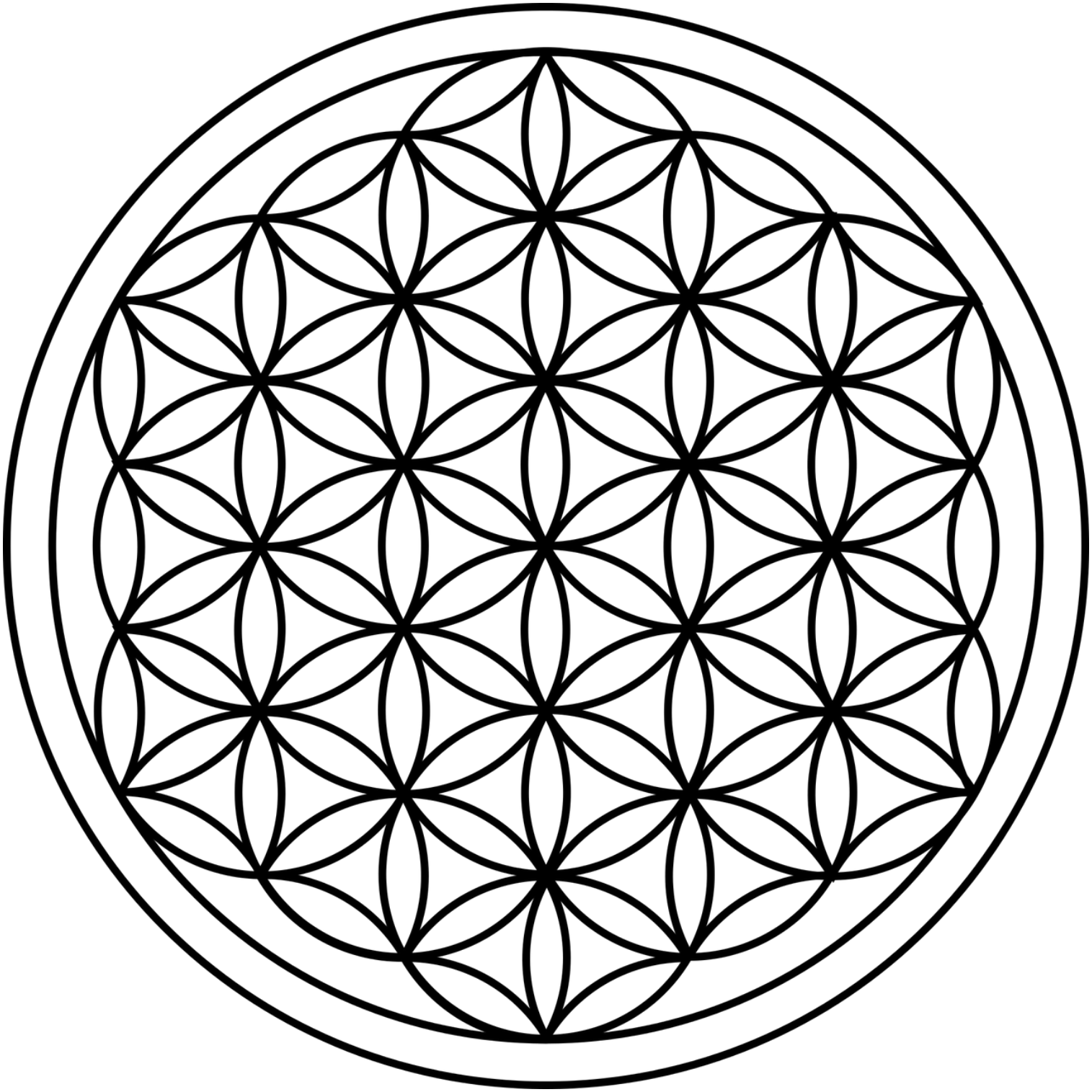
# MANDALAS

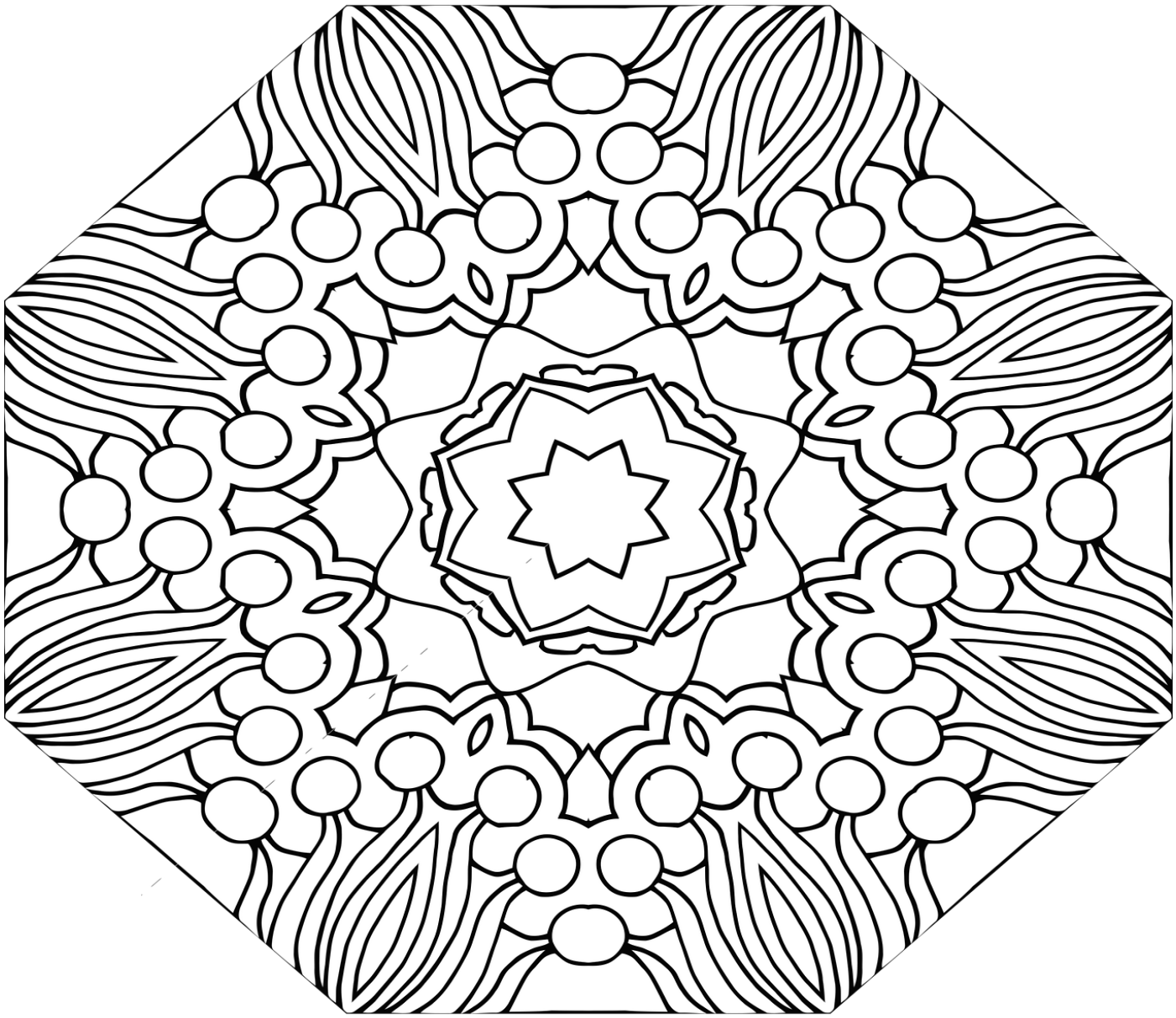
Acontinuación os dejo una serie de mandalas para que coloreis como más os guste.

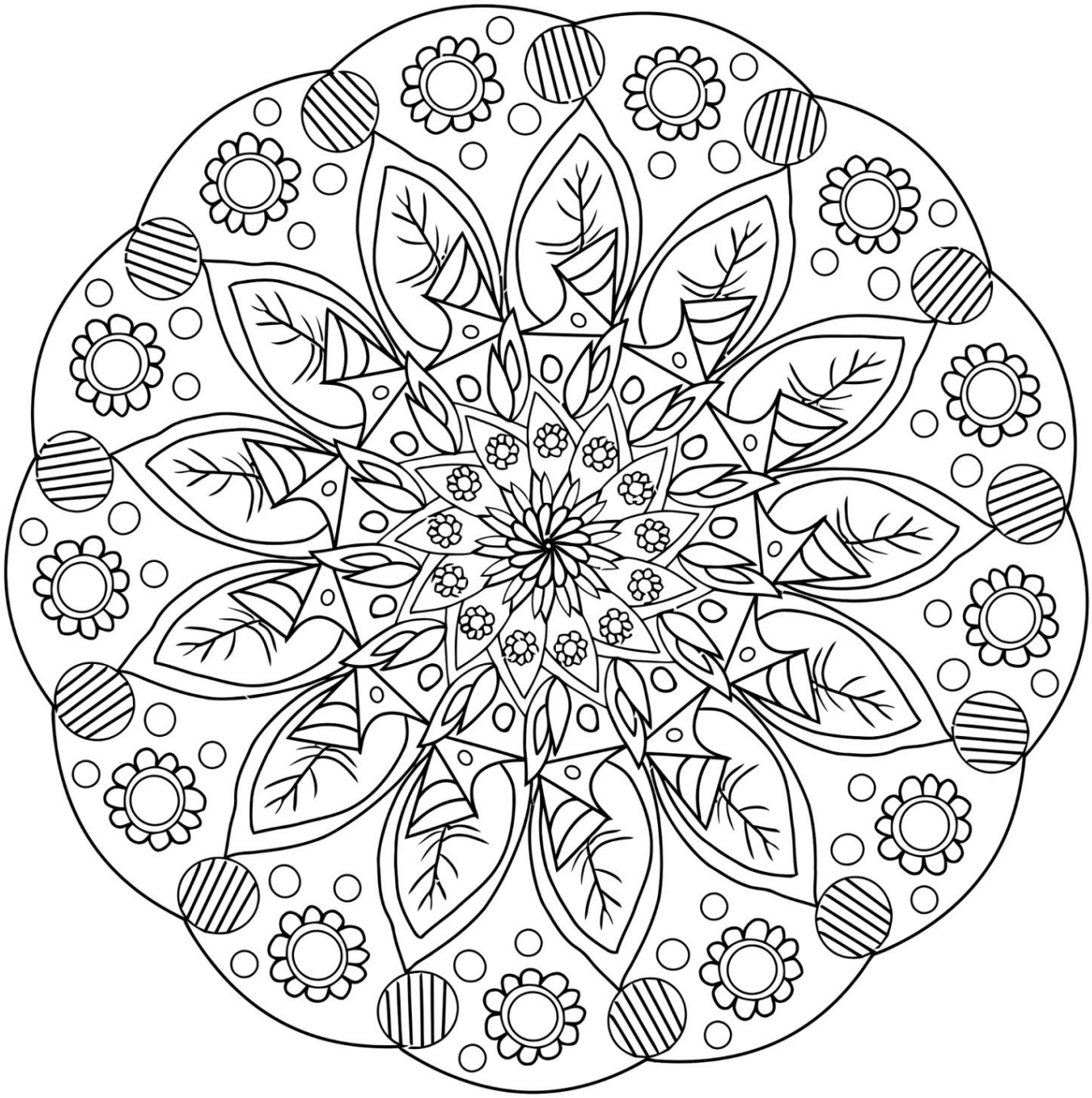
Los **beneficios** de colorear mandalas son mcuhos:

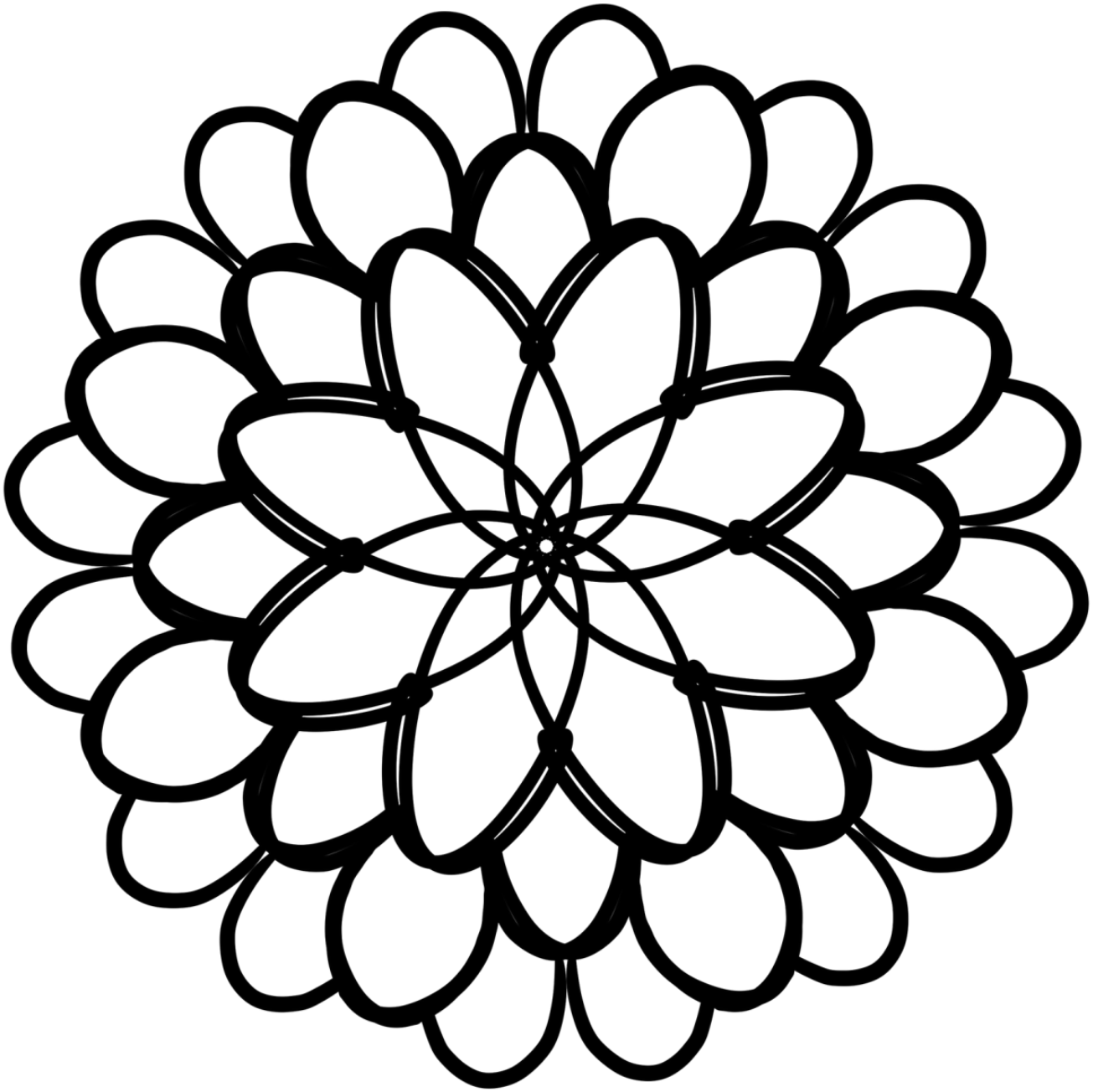
- Aumenta la capacidad de concentración y atención.
- Favorece la creatividad.
- Favorece el desarrollo de la psicomotricidad fina de las manos.
- Ayuda a disminuir el estrés y la ansiedad.
- Se desarrolla  la paciencia.
- Aumenta la autoestima.
- Se aprenden a «criticar» los propios dibujos y a buscar alternativas de mejora cambiando colores.
- Y sobre todo, les divierte.

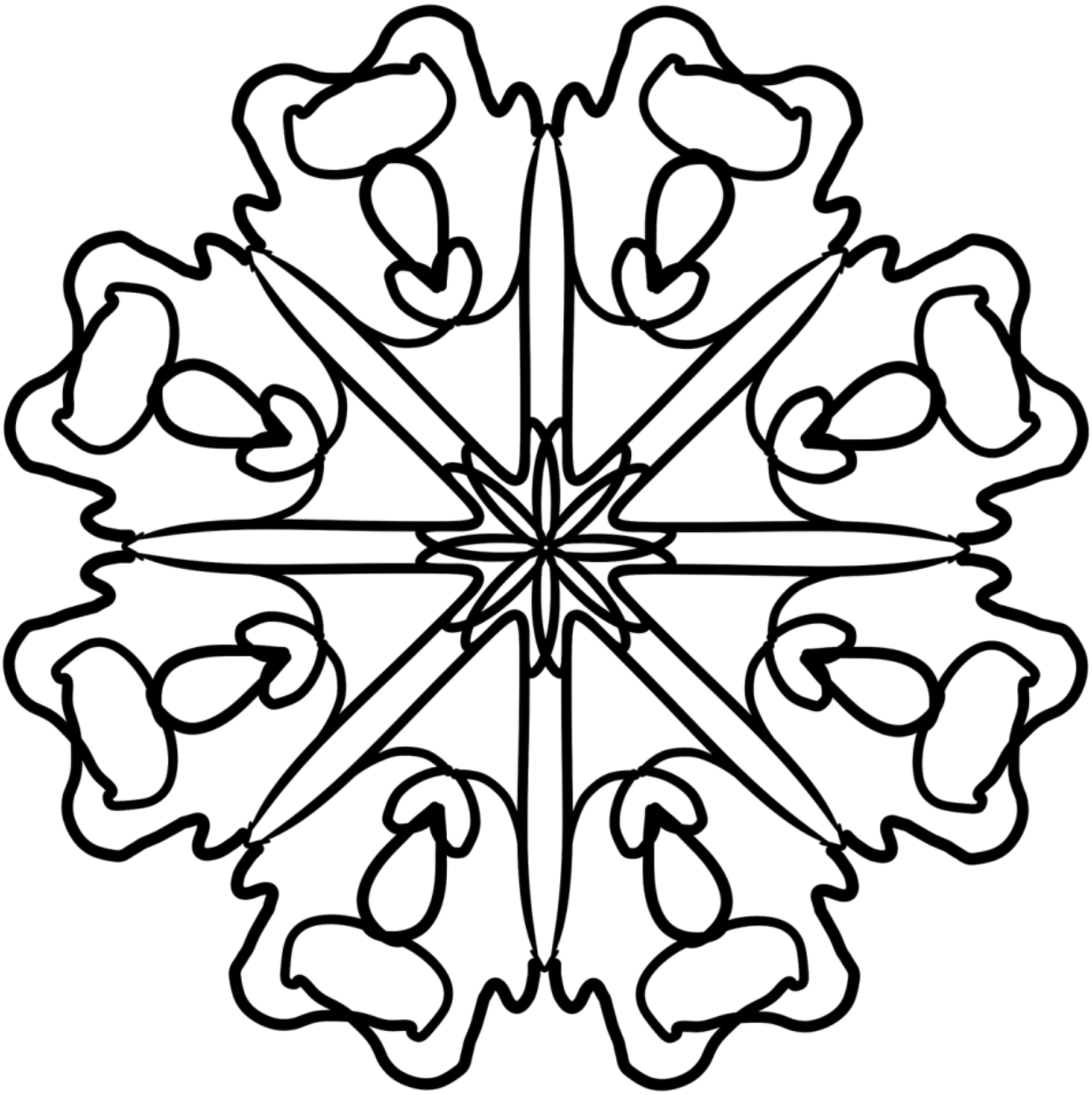
Recuerda que esto es solo una idea, ¡deja tu imaginación volar y crea diseños propios!

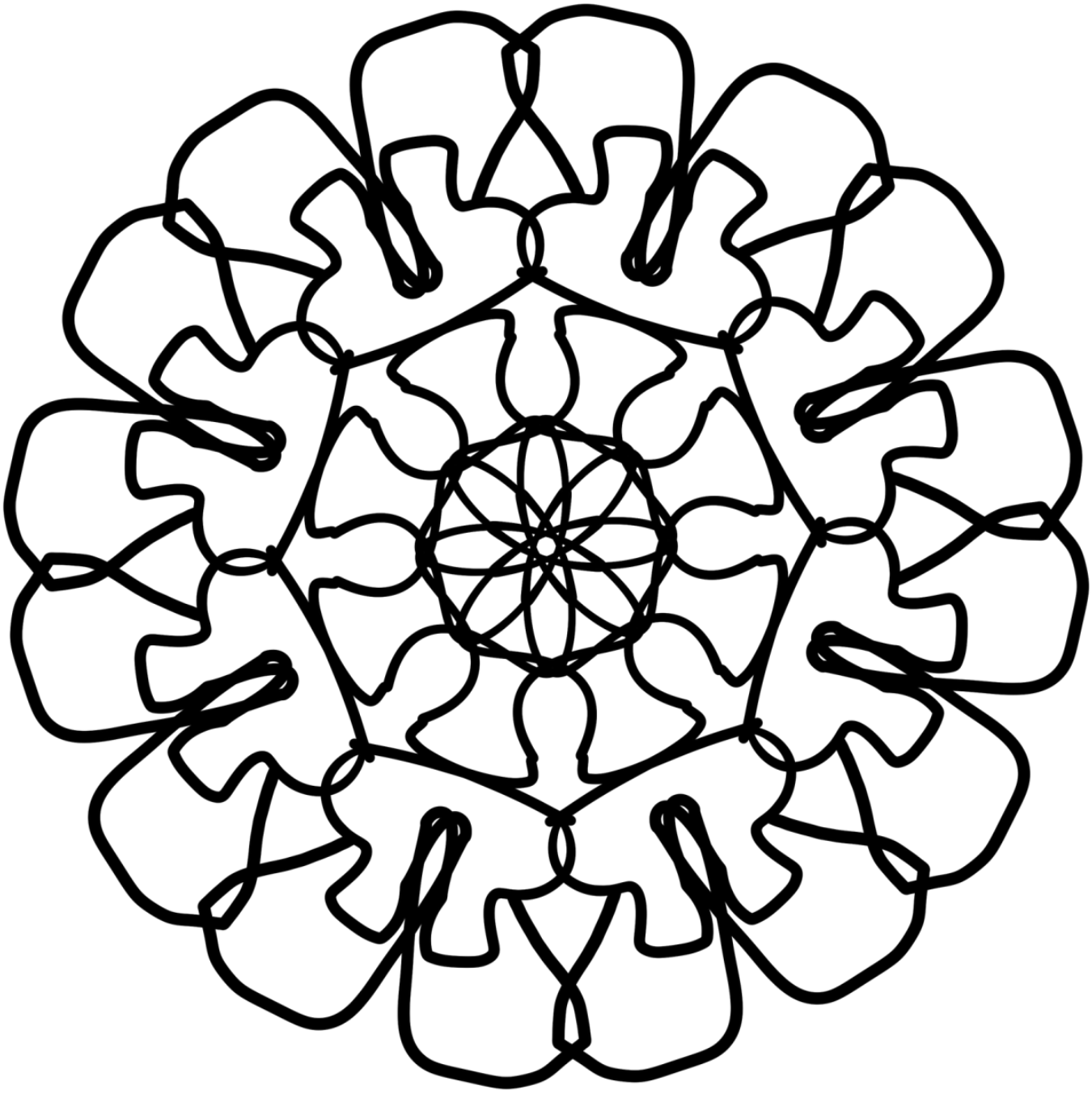


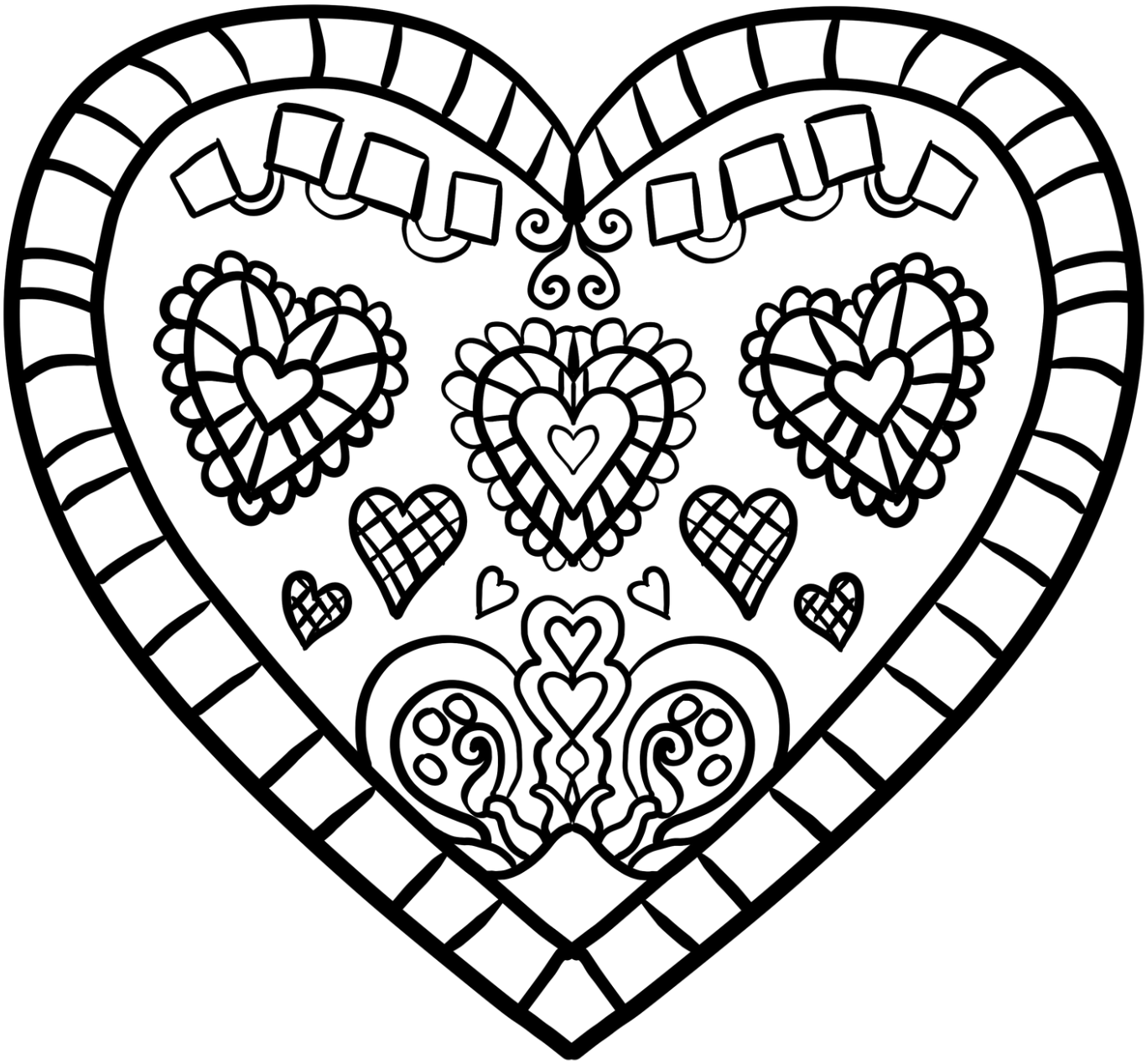


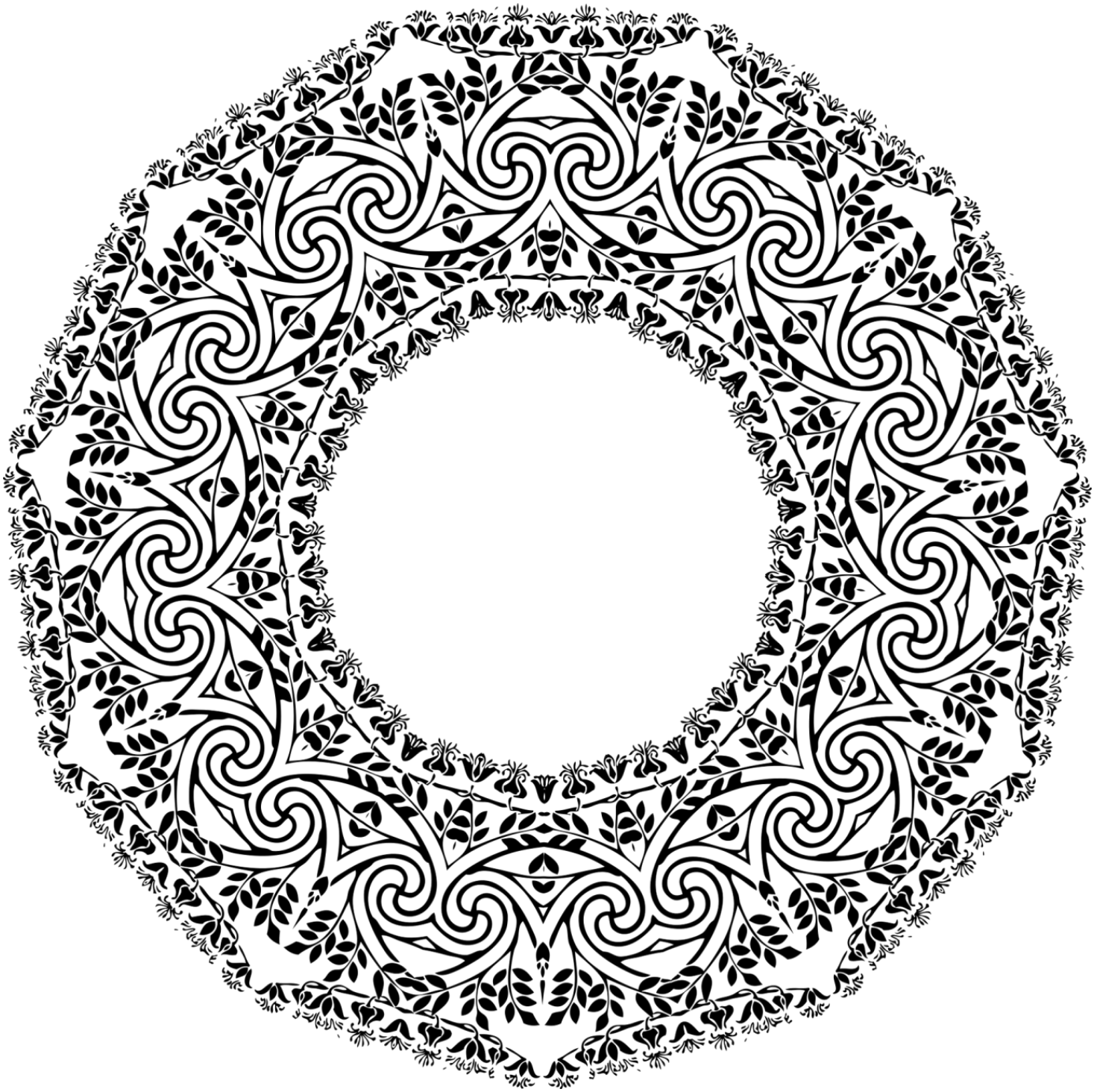


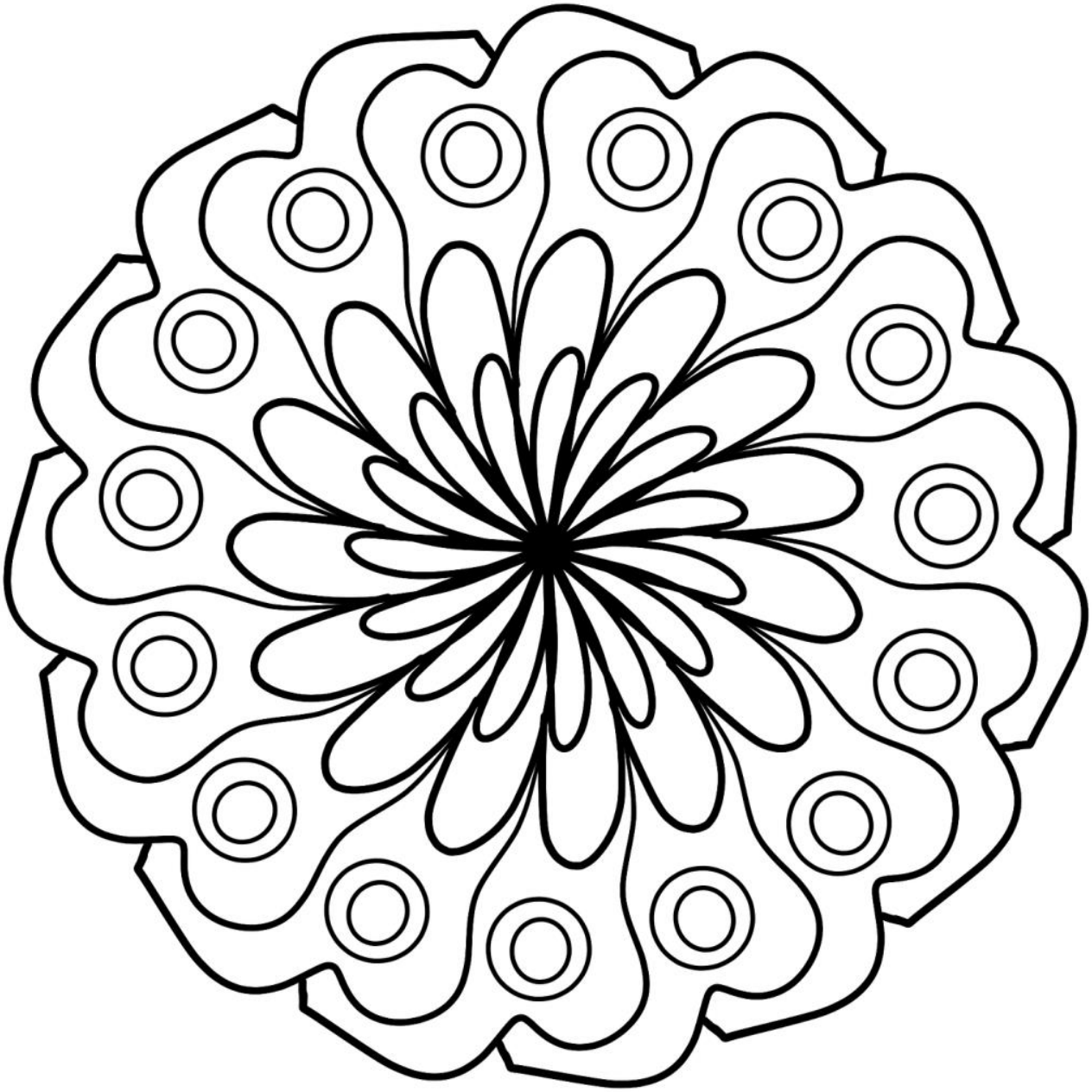












Material recopilado por: Belén Valenzulea

# ¡A DIVERTIRSE!

Proyecto EMPAR

#YoCreoConProyectoEMPAR